



Καπνιστό στήθος κοτόπουλου

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καλύπτουμε πολύ καλά το εσωτερικό μιας παλιάς κατσαρόλας με 2 στρώσεις αλουμινόχαρτο.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και για το καπάκι της από την εσωτερική μεριά.
- Ζεσταίνουμε ένα **σχαροτήγανο** σε μέτρια φωτιά.
- Αλείφουμε τα στήθη κοτόπουλου με το ελαιόλαδο, τα αλατοπιπερώνουμε, και τα σοτάρουμε για 2 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει η πέτσα τους.
- Ρίχνουμε τη ζάχαρη και τα αρωματικά τον πάτο της κατσαρόλας και τα καλύπτουμε με ένα φύλλο αλουμινόχαρτο στο οποίο έχουμε κάνει λίγες τρύπες με ένα μαχαίρι.
- Τοποθετούμε μια μικρή σχάρα μέσα στην κατσαρόλα. Η σχάρα θα πρέπει να είναι μικρότερη από την κατσαρόλα ώστε να χωράει στο εσωτερικό της.
- Ακουμπάμε πάνω στη σχάρα τα στήθη του κοτόπουλου φροντίζοντας η πέτσα να είναι από πάνω.
- Μεταφέρουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
- Μόλις το κοτόπουλο αρχίσει να ψήνεται και βλέπουμε να βγαίνουν οι πρώτοι καπνοί, κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μισό.
- Ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Ανοίγουμε την κατσαρόλα και ελέγχουμε αν έχει ψηθεί καλά το κοτόπουλο.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από τη σχάρα.
- Σερβίρουμε με βρασμένο ρύζι, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, και γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού.

Tip

Στην περίπτωση που κάνουμε μπάρμπεκιου, μπορούμε να καπνίσουμε το κοτόπουλο τοποθετώντας την κατσαρόλα πάνω στη σχάρα. Ακολουθούμε τις ίδιες οδηγίες για την ένταση της φωτιάς - δηλαδή, δυνατή στην αρχή και χαμηλή στη συνέχεια.

Συστατικά

- 500 γρ. στήθος κοτόπουλου, με δέρμα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τα αρωματικά

- 300 γρ. ζάχαρη καστανή
- 50 γρ. τζίντζερ
- 15 κόκκους πιπεριού
- 10 σπόρους κόλιανδρου
- 1 κ.σ. σπόρους κύμινου
- 2 κ.σ. σπόρους μουστάρδας (σιναπιού)

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. ρύζι, βρασμένο
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- φέτες λεμονιού

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

323 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ. Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	16%	11%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	56.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
0%	112%	0%	27%